

«Профилактика употребления ПАВ: от теории к практике»

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ

с учащимися 8-11 классов

**по первичной профилактике девиантного поведения,
формированию психотехнических приемов позитивных жизненных
навыков.**

Цель цикла занятий:

Предупреждение возникновения девиантного (в том числе наркозависимого) поведения через: предоставление подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков; расширение ролевого репертуара детей, обеспечивающего улучшение коммуникации и способствующего безопасности процесса социального экспериментирования, свойственного подростковому возрасту; актуализацию процесса социального самоопределения; создание условий формирования позитивного самоотношения, осознания подростками ценности собственного здоровья.

Задачи:

Выработка адекватных и эффективных навыков общения, форм поведения.

1. Формирование ценностных ориентации и социальных навыков.
2. Формирование здорового жизненного стиля, стратегий поведения, развитие личностных ресурсов, препятствующих возникновению девиантного поведения.
3. Развитие умения контролировать ситуацию, научить принимать на себя ответственность за собственную жизнь.
4. Формирование осознанной позиции, расширение возможностей выбора альтернативных моделей поведения.

Цикл состоит из 10 занятий, каждое продолжительностью 40 - 45 минут и состоит из трех компонентов:

1) **информационный** (совокупность знаний о последствиях употребления ПАВ, развитие личностной компетенции) - попытка воздействия на когнитивные процессы личности подростка с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

2) **эмоциональный** (развитие личностных ресурсов, умение противостоять различным факторам риска) - активизация личностных ресурсов подростка, в свою очередь обеспечивающих активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

3) **навыковый** (развитие стратегий и навыков поведения в критической ситуации, предупреждение возникновения проблемных ситуаций) - формирование наиболее важных социальных умений личности. Также это способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы, навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации.

ЗАНЯТИЕ 1. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ

Цель: выработка групповых норм, включение детей в работу, знакомство и определение дальнейших направлений движения.

Задачи:

- информировать участников группы о содержании работы, задачах, групповых нормах; обозначить продолжительность занятий;
- установить принципы работы в группе;
- сформировать спокойную, доброжелательную обстановку;
- формировать у членов группы установку на взаимопонимание;
- формировать первые впечатления друг о друге.

Время: 40 минут.

Место занятия: школьный класс.

Процедура проведения

Ведущий. На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

I. Принципы работы в группе

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть.

1. Искренность, доверительность в общении

Открытое выражение своих чувств. В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа — это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

3. Право каждого члена группы сказать «стоп»

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

4. Персонализация высказываний — отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их

адресными: «я считаю», «я полагаю». Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

6. Активность — включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.

7. Высказываться деликатно, аккуратно.

8. Конфиденциальность.

Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.

9. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы вводятся ведущим:

10. Ввести знак-регулятор, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.

11. Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.

12. Попросить детей предложить **дополнительные принципы**, если они сочтут это необходимым.

II. Представление

Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти

многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль "тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу.

III Комплименты

Цель упражнения: - отработка навыков эмпатии и новых способов поведения;
- формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Дается задание: "Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга".

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку. На упражнение отводится 10 минут.

IV. Выводы

Это занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге. Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество.

ЗАНЯТИЕ 2. ЖИЗНЬ ПОДРОСТКА

Цель: развитие рефлексивной позиции учащихся, направленной не только на осознание себя, своих индивидуальных черт, но и на понимание особенностей коллектива, построения межличностных отношений.

Задачи:

-предоставление учащимся информации об особенностях подросткового возраста;

-предоставление возможностей для развития самосознания учащихся;

-предоставление возможностей для постановки конкретных, актуальных для данных участников задач и разработка возможных вариантов их решения.

Время: 40 минут.

Место занятия: школьный класс.

Процедура проведения

Ведущий: Сегодня мы будем говорить об особенностях возраста, в котором Вы сейчас находитесь, и о значении этого возраста в жизни человека.

I. Подросток!?

Цель упражнения – показать детям значение каждого возраста в жизни человека.

Участники делятся на четыре подгруппы. Инструкция: представьте себе линию времени, которая связывает первый и последний миг пребывания человека на земле. Линию времени можно условно разделить на разные возрастные отрезки. В каждом возрасте человек должен чему-то научиться, решить важные для собственного развития задачи. Называется определенный возраст (детство, подростковый возраст, юность, зрелость) необходимо подумать какие задачи необходимо решить человеку, находящемуся на этом отрезке времени, какие трудности возникают и преимущества данного возраста (10 минут). Каждая группа представляет результаты своей работы. Другие участники могут дополнять.

II. Дискуссия

Обсуждение особенностей подросткового возраста, проблем, которые появляются в данный период и пути их решения (15 минут).

III. Волшебный магазин

Цель упражнения: Во время "торговли" участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни. Один из участников группы приходит в "волшебный магазин", продавец в

котором - ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь... , но требует чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д. (10 минут).

IV. Выводы

Домашнее задание: творческая работа «Легко ли быть подростком?».

ЗАНЯТИЕ 3. УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны), сформировать позитивные жизненные навыки (умение отстаивать свои интересы в критических ситуациях, познакомить ребят с техниками сопротивления давлению).

Задачи:

- обсуждение причин употребления психоактивных веществ;
- обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;
- установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;
- описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны;
- обучение навыкам сопротивления в критической ситуации, связанной с употреблением психоактивных веществ.

Время: 40 минут.

Процедура проведения

I. Остров мифов

Находясь на этом острове, командам предстоит развеять существующие мифы о вредных привычках в молодёжной среде.

Ведущий этого острова зачитывает высказывание. Участникам группы даётся одна минута, чтобы обдумать, правдиво оно или ошибочно. Затем ребята высказываются. При этом приветствуется дискуссия.

Отметьте, миф это или истина:

Х Алкоголь — это стимулирующее средство, его употребление ведёт к поднятию бодрости духа.

Миф, ибо алкоголь — это депрессант. Он угнетает деятельность головного и спинного мозга.

Х Зависимость от наркотиков — это просто состояние души.

Миф, ибо зависимость от наркотиков реальна. Она бывает одновременно физической и эмоциональной.

Х Табак — наркотик.

Истина. Никотин, содержащийся в табаке, вызывает привыкание.

*Х Одна из главных причин, почему подростки курят, — это желание *быть как все*. Истина.*

Х Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

Истина. При пассивном курении человек поглощает 65% отравляющих веществ.

Х Людям становится веселее, если они выпили.

Миф. Люди думают, что им становится веселее. На самом деле они пытаются убежать от проблем.

Х Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

Миф, ибо никотин вызывает сильное привыкание. Он влияет на деятельность мозга, приводит к смене настроений.

Х Когда беременная женщина пьёт или употребляет наркотики, это влияет на её новорождённого ребёнка.

Истина. Безусловно. Любой наркотик, включая алкоголь, который употребляет беременная женщина, проникает через плаценту в плод.

Х Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый наркотиками.

Миф, ибо наркотик влияет на химизм обменных процессов в организме.

Физические упражнения не нейтрализуют вред, наносимый наркотиком.

Х Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

Миф. Никотин вызывает самое сильное привыкание.

Х Рюмка спиртного согревает зимой.

Миф. Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Хотя это создаёт ощущение тепла, организм на самом деле теряет

тепло быстрее, тем самым, вызывая снижение температуры тела.

Х Когда подростки верят, что алкоголь не может причинить им вреда, когда выпивка у них ассоциируется с «тусовкой», существует большая вероятность того, что они начнут употреблять наркотики. Истина.

Х Наркотики разрушают в человеке личность. Истина.

Х Наркотики — угроза здоровью. Истина. (15 минут)

II. Остров предсказаний

На острове предсказаний экипажи кораблей познакомятся с причинами и последствиями употребления наркотических веществ, курения и алкоголя. Чтобы слушатели находились в активной позиции, во время работы на этом острове используется методика «мозгового штурма». Участникам даётся возможность проявить себя, высказать своё мнение по проблеме, услышать мнение других.

Наркомания (15 минут).

Информационный блок.

Одна из самых опасных общественных проблем второй половины XX и наступившего столетия в России, как и во всём мире, — это наркомания. Под термином «наркотики» мы подразумеваем виды наркотических веществ, которые вызывают физическую, а главное — психическую зависимость.

66,5% наркозависимых — люди, употребляющие наркотики в возрасте от 15 до 29 лет.

32% — люди, употребляющие наркотики в возрасте от 30 до 40 лет.

1,5% — люди, употребляющие наркотики в возрасте старше 40 лет.

Наркотики проникли в подростковую среду, поэтому наркомания считается проблемой молодёжной. Возрастной порог употребления наркотических средств с каждым годом снижается, а количество употребляющих растёт. Таким образом, если два года назад в определённом возрасте наркотики пробовал каждый шестой подросток, то сейчас их пробует каждый четвёртый.

Многие подростки оказываются втянутыми в наркоманию из-за недостаточной информации об опасности употребления наркотиков. Приведу вам несколько цитат из высказываний наркозависимых: «Надо обязательно рассказывать о наркотиках, давать информацию о последствиях. Я бы сказала другим: «Лучше не пробуйте». А вот пессимистическое высказывание: «Если уж попробовал, то всё, засосёт».

На рост числа потребителей опасного зелья серьёзное воздействие оказывает ещё один фактор. Замечено, что в некоторых регионах наркотики подросткам раздаются бесплатно. Дельцы от наркобизнеса ничего от этого не теряют. Таким способом они расширяют рынок сбыта. Стоит 2-3 раза покурить, понюхать — и подросток привык. После этого бесплатно ему никто уже не предложит. А он привык, ему надо, он начинает покупать за любую цену, добывает для этого деньги любыми путями, всевозможными средствами, в том числе и преступными.

А теперь давайте поговорим о причинах, толкающих подростков на употребление наркотиков. Подростковый возраст — возраст становления. Подросток ещё плохо знает окружающий мир, самого себя. Он торопится войти в мир взрослых, хочет всё попробовать. Если к этому добавить массу новых проблем — от экономических до сексуальных, неумение справляться с собственными чувствами, то можно понять, почему именно подросток так уязвим для наркотиков.

«Мозговой штурм»: назвать причины, толкающие подростков к употреблению наркотиков.

- желание походить на друзей, знакомых, соответствовать своей группе сверстников;
- желание испытать те приятные ощущения, которые так расхваливают друзья, знакомые, имеющие наркотический опыт;
- любопытство, стремление испытать себя в новой, почти экстремальной ситуации;
- влияние старшего по возрасту или значимого для подростка человека;
- стремление забыться;
- демонстративный протест (назло) и т.д.

Прежде чем перейти к последствиям употребления наркотиков, мне хотелось бы рассказать вам об этапах развития наркозависимости.

I этап — первые опыты

На этом этапе происходит знакомство с наркотиком, побуждённое естественным любопытством, желанием просто «попробовать». На собственном опыте подростки определяют особенности воздействия алкоголя, марихуаны и других наркотиков, распространённых в молодёжной среде.

После первого опыта перед ними два пути:

1. Полностью прекратить употребление (около 50% так и поступают).
2. Продолжать употребление, что неминуемо ведёт к следующему этапу развития зависимости.

II этап — начинает нравиться

Это этап контролируемого приёма.

Подросток осознанно решает, сколько раз принимать наркотик и в какой дозе. Он начинает искать разумные оправдания употребления, подходящую компанию. Формируются особый стиль одежды, склонность к определённому направлению в музыке, юмор.

На этом этапе вступает в силу «закон дозы»:

Если человек продолжает употреблять вещества, изменяющие состояние сознания, он переходит с меньших доз на большие и с менее сильных веществ на более сильные.

Этот этап ещё называют стадией контролируемого приёма. Подросток пока ещё способен решать: принимать ему наркотики или* нет и в какой дозе. Как правило, приём наркотика связан с каким-либо событием: вечеринкой, дискотекой, с конфликтом в семье и т.д. Мотивы к тому, чтобы принять наркотик, могут быть различными, но, как правило, подростка привлекает возможность поднять настроение и почувствовать себя увереннее.

Если не прекратить употребление, начинается следующая стадия развития зависимости.

III этап — возникают проблемы

На этом этапе возникают первые симптомы абстинентного синдрома (ломки), подросток начинает использовать наркотик, чтобы справиться с физическим недомоганием. На этом этапе «закон дозы» действует сильнее. Однако увеличение дозы требует больше денег для их покупки, а они не всегда есть. Что делать? Единственный выход для подростка в этой ситуации — достать деньги, совершив преступление. И это не единственная проблема. Начинаются проблемы со здоровьем, с учёбой, скандалы в семье, неприятности в школе, конфликты с друзьями.

Возникающие проблемы служат лишь оправданием дальнейшего употребления наркотиков. Например: «Родители меня не понимают. Говорят, что стыдятся меня и не хотят видеть. Мама постоянно плачет, а отец не может говорить со мной нормально, кричит».

Мы понимаем, что такое поведение родителей объясняется тем, что их ребёнок начал употреблять наркотики. Подросток снял с себя ответственность и перебрал её на родителей. Прекратить употребление наркотиков на этом и последующих этапах самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов.

Продолжение употребления обязательно ведёт к переходу на следующий этап развития зависимости.

IV этап — употребление становится целью

Главная особенность этого этапа в том, что подросток начинает идентифицировать себя с приёмом наркотика. Основные признаки сформировавшейся зависимости: неодолимое влечение к наркотику, увеличение дозы наркотического вещества.

Наркотик — основной интерес, подросток начинает употреблять его не только в компании, но и в одиночку, обостряются негативные черты характера. Доза становится средством возвращения к нормальной жизни. Подросток пытается убежать от себя, он устал от проблем, которые как снежный ком накапливаются с каждым днём. На этой стадии многие сводят счёты с жизнью.

Абсолютное большинство наркоманов, дошедших до этой стадии развития зависимости, погибают от передозировки. Количество вещества, требуемого для возвращения мозга к нормальному функционированию, становится критическим для жизнедеятельности организма в целом.

Если человек не прекращает употребление — он погибает.

Грань между вышеописанными этапами видна лишь теоретически. Когда же попадаешь в такую ситуацию, эту грань ты не замечаешь.

Любой, кто начинает употреблять наркотические вещества, уверен, что сможет вовремя остановиться. Но этого, к сожалению, не получается.

А как заметить, насколько далеко зашло употребление психоактивных веществ?

Если ты замечаешь, что

- употребление тебе нравится;
- иногда ты теряешь контроль;
- у тебя бывают провалы в памяти;
- ты пытался прекратить употребление, но возвращался к нему снова;

- твои родственники имеют (имели) проблемы с употреблением алкоголя (предрасположенность к зависимости передаётся по наследству), — имеет смысл задуматься, какие всё-таки у тебя планы на жизнь.

Основные признаки сформировавшейся зависимости: неодолимое влечение к наркотику, увеличение дозы наркотического вещества, возникновение индивидуальных и социальных проблем. При психической зависимости перерыв в употреблении наркотика вызывает у подростка чувство тревоги и напряжения. При развитии психической зависимости к ним прибавляется тяжёлый абстинентный синдром (ломка).

На этом этапе наркотик как воздух и без него даже при всём желании наркозависимый обходиться не может.

Разминка. Сейчас каждому из вас раздадут листки бумаги. Выберите из присутствующих трёх участников, которых знаете меньше всего, подойдите и попросите их расписаться на вашем листочке. На это "вам даётся две минуты.

Спасибо, теперь давайте вернёмся на свои места. Прошу подойти ко мне троих добровольцев. Посмотрите, если кто-нибудь из них расписался на вашем листочке, тоже выйдите сюда. Итак, если в числе тех, кто вышел на сцену, есть расписавшийся на вашем листке, и вас просим выйти сюда.

Мы рассказывали, что один наркоман привлекает к наркотикам от 4 до 17 человек в год. Эта игра ярко показывает цепную реакцию.

«Мозговой штурм»: Последствия употребления наркотиков

III. Шприц

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию уговоров, выработать "иммунитет" к психологическому воздействию.

У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотикам, особенно внутривенным. Не так-то просто в первый раз решиться на то, чтобы проколоть себе вену или ввести в организм вещество, действие которого непредсказуемо. Именно на этом этапе, до того

как подросток прошел "посвящение": сделал первую инъекцию или выкурил первую сигарету, необходимо выработать у него навыки самозащиты. Упражнение делается по кругу. Инструкция: тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколоться якобы имеющимся в шприце наркотиком; задача второго - отказаться; делается 3 попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так по кругу. В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у "искусителя" сохранялось настойчивое желание продолжать уговоры (10 минут).

IV. Скульптура зависимости

Цель упражнения: дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящемся в зависимом положении. Для многих людей именно на этом уровне - уровне телесного отреагирования происходит наиболее значимое и впечатляющее знакомство с зависимостью. Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждой из подгрупп предлагается построить "скульптуру зависимости" так, как они ее себе представляют. Ведущий объясняет, что "материалом" для скульптуры будут сами участники, кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т.д. Дается некоторое время на обдумывание и репетицию, и затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

V. Выводы

Домашнее задание. Портрет зависимости

Цель упражнения: помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости. Ведущий объявляет задание: "Нарисуйте "портрет зависимости". Это не обязательно должно быть изображение

человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о зависимости".

ЗАНЯТИЕ 4. АЛКОГОЛЬ. ТАБАКОКУРЕНИЕ

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака, марихуаны), сформировать позитивные жизненные навыки (умение отстаивать свои интересы в критических ситуациях, познакомить ребят с техниками сопротивления давлению).

Задачи:

- обсуждение причин употребления психоактивных веществ;
- обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;
- установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;
- описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака, марихуаны;
- обучение навыкам сопротивления в критической ситуации, связанной с употреблением психоактивных веществ.

Время: 40 минут.

Процедура проведения

I. Групповая дискуссия о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя и курения на организм, причинах их употребления и последствиях.

Алкоголь и никотин являются психоактивными веществами. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

Информационный блок: Алкоголь и курение.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы; физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

КУРЕНИЕ

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.
2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.
3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.
4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.
5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.
6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.
7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми, зависимым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема — это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

II. Табу

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость

руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут встать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

III. Марионетка

Цель упражнения: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией "зависимость -наркотик", так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается "марионетка" и два "кукловода". Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где "кукловоды" управляют всеми движениями "марионеток". Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в

обсуждении будет сделан акцент как на чувствах "марионетки", так и на чувствах "кукловодов", управлявших ее движениями.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

IV. Выводы по проблеме приема алкоголя и никотиновой зависимости.

Домашнее задание. Альтернативная реклама

Цель: Ученики должны уметь объективно оценивать рекламу

Проведение: Обратите внимание на рекламу спиртных напитков, сигарет, лекарств. Вы осознаете, что в каждой рекламе можно узнать потрясающую новость. Например, алкоголь не только не вредит организму, но даже оказывает определенное благотворное влияние. На уроках вам говорят, что алкоголь обладает угнетающим действием, а на самом деле он ведет себя, судя по рекламной информации, как стимулирующее средство. Он даже придает красоту коже, волосам и ногтям, благодаря сильным компонентам, которые убивают микробов и бактерий. Это такая приятная новость! В каждой рекламе можно обнаружить настоящее открытие в медицине!

А теперь хотелось бы, чтобы вы придумали рекламу одного из алкогольных напитков, табачных изделий или лекарств, которая сообщала бы правду о продукте.

ЗАНЯТИЕ 5. ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Цель: стимулирование социального развития учащихся, выработка навыков конструктивного общения.

Задачи:

- формирование базовых понятий о специфике феномена общения;

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- повышение уровня рефлексивности, активизация процесса самопознания и самоактуализации.

Время: 40 минут.

Информационный блок «Общение»

1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.
2. Функции общения:
 - обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
 - объединение людей;
 - передача эмоций, переживаний;
 - инструмент передачи опыта от поколения к поколению.
3. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевидение, интернет-чаты), его возможности и ограничения.
4. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т. п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.
5. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом. Описанное ниже упражнение позволит продемонстрировать это на практике.

6. Речь как средство общения. Как речь нельзя свести к общению (существует и внутренняя речь — инструмент мышления), так и общение не сводится к речи.

7. «Околоречевые» (паралингвистические) средства общения. Интонации, качество голоса (голос уверенный — неуверенный, расслабленный — напряженный и т. п.).

Практическое задание: попробовал несколько раз повторить фразу так, чтобы она меняла свое значение. Примеры фраз: «Мне нравится, как ты себя ведешь», «Какой он друг», «Короче, дело к ночи».

8. Намеренные искажения речи как средство общения (например, подростковый слэнг как инструмент разделения на «своих» и «чужих»).

9. «Надречевые» (экстралингвистические) средства общения. Паузы в высказываниях, покашливание, смех, плач и т. и. Возможность использования этих средств как для передачи информации (например, покашливание часто означает, что разговор пора завершать), так и для привлечения внимания к себе.

10. Движения как средство общения. Жесты — движения, за которыми закреплено определенное значение; кивок головой, сжатый кулак и т. п. Культурная обусловленность жестов (в России кивок — знак согласия, в Болгарии — знак отказа). Мимика — движения лицевых мышц, обычно выражающие чувства и эмоции. Пантомимика — движения частей тела, которые несут определенную информацию, но в отличие от жестов не имеют жестко закрепленного за собой значения. Прочие средства общения: общая манера поведения, особенности одежды и т. д.

11. Пространственно-временные характеристики общения. Тактильные контакты, Время, место, ситуация общения. Дистанция между партнерами как отражение степени близости: а) интимная — 0-45 см; б) личная — 45-120 см; в) социальная — 120-400 см; г) публичная — 4-7,5 м. В следующем упражнении подростки имеют возможность попрактиковаться в определении комфортной для себя дистанции общения.

I. Подарок

- Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.) (5 минут).

II. Обсуждение

-Какие качества нужны человеку для общения? (умение слушать собеседника, способность сочувствовать и переживать, тактичность, деликатность, отзывчивость, умение выражать свои мысли и чувства, уважение).

ТИПИЧНЫЕ ПРИЕМЫ СЛУШАНИЯ:

1. *Глухое молчание.*
2. *Угу-поддакивание* ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).
3. *Эхо* - повторение последних слов собеседника.
4. *Зеркало* - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. *Парафраз* - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. *Побуждение* - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?").
7. *Уточняющие вопросы* - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".
8. *Наводящие вопросы* - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. *Оценки, советы.*
10. *Продолжения* - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".
11. *Эмоции* - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.
12. *Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания* - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("Кстати о музыке... " и следует информация о гонорах известных музыкантов).

-Согласно древней мудрости, настоящее постижение общения доступно лишь тому, кто одновременно связан приятельскими узами (не родственными) хотя бы с одним: а) ровесником; б) человеком помоложе; в) ребенком; г) человеком постарше; д) взрослым; е) стариком. Обсудить, все ли имеют такие связи?(5 минут).

III. Импровизация

Цель упражнения: показать участникам важность в общении такого качества как быстрота реагирования. В качестве материала участникам предлагаются слова. Каждый получает конверт с пятью карточками, на которых написаны опорные слова. Примеры слов:

- лес, цена, луна, знание, кран
- собака, дерево, деньги, ария, раковина
- рябина, столб, окно, дождь, проценты
- рубль, моряк, поле, птица, трамвай.

Только по сигналу очередной участник открывает свой конверт, достает карточку и сразу составляет вслух связный мини-рассказ. И так по очереди все участники. Задача - употребить все указанные в карточке слова (5 минут).

IV. «Рисование по инструкции»

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением геометрических фигур. Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- с обратной связью — рисующий участник может задавать уточняющие вопросы;
- без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Упражнение способствует развитию умений четко и однозначно излагать информацию, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.

Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?(5 минут).

V. «Достраивание композиции»

Каждый участник получает лист бумаги формата А4. Дается задание: задумать какую-либо цельную композицию для изображения на этом листе, но изобразить только одну из ее характерных деталей. После этого листок передается соседу, тот дорисовывает еще какую-нибудь деталь и т. д. Таким образом, рисунки идут по кругу, обрастая разными деталями. Передача листов соседям осуществляется всеми одновременно, по команде ведущего. У каждого участника рисунок находится 15-20 секунд. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Когда рисунки проходят полный круг, каждый получает в свои руки тот листок, на котором изобразил первую деталь задуманной композиции, и может сравнить свой замысел с тем, что получилось в итоге.

Упражнение наглядно демонстрирует то, что партнеры по общению могут понять только те наши замыслы, которые фактически проявились в нашей деятельности, а не то, что существует в нашем воображении. Обычно упражнение дает повод и для смеха, и для спонтанно развивающихся обсуждений.

Обсуждение. Насколько получившиеся рисунки соответствуют первоначальным замыслам тех, кто начинал их создавать? Какие эмоции возникли при виде того, что получилось в итоге?(10минут).

VI. Выводы

ЗАНЯТИЕ 6. КОНФЛИКТ

Цель: формирование навыков бесконфликтного взаимодействия и неагрессивного настаивания на своем.

Задачи:

- формирование базовых понятий в области конфликтологии;
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

Время: 40 минут.

I. «Встреча на узком мостике»

Двое участников становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик — это линия. Кто поставит ногу за ее пределами — упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть*». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика».

Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т. п.) длиной не менее 3 метров, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметы мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, по можно обойтись и простой линией. Упражнение выступает моделью конфликтной ситуации, и к нему можно возвращаться при обсуждении стратегии поведения и конфликте.

Обсуждение. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем упавшие «в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в

выигрыше оказывались не те, кто стремились пройти сами, а те, кто прежде всего стремились помочь партнеру.

Далее ведущий кратко рассказывает про психологическое определение конфликта, его структуру и причины возникновения.

Информационный блок: конфликт

1. Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

2. Основные структурные элементы конфликта.

- Стороны конфликта— люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

- Предмет конфликта — то, из-за чего он возникает.

- Образ конфликтной ситуации — отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей — может существенно различаться у разных сторон конфликта.

- Мотивы конфликта — внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.

- Позиции конфликтующих сторон - то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.

3. Причины возникновения конфликтов:

- Общие, различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях.

- Частные: связаны с конкретными видами конфликтов.

4. Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».

5. Конфликтогены — слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта.

II. Обсуждение техники «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ»

В конфликтных ситуациях мы высказываем резкие, негативные оценки в адрес собеседника, это только усугубляет ситуацию. В процессе общения, а тем более в конфликтной ситуации необходимо использовать технику «Я-высказывание». В отличие от «Ты-высказывания», «Я-высказывание» характеризуется описанием собственных чувств и переживаний по отношению к данной ситуации, безоценочной характеристикой поведения ребенка. Выражая свои чувства без приказа, осуждения или выговора, человек оставляет за собеседником возможность самому принять решение, учитывая его переживания.

Иными словами: «Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без оценки.

НУЖНО:

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжения (-Когда я вижу, что...-, -Когда это происходит...-).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации (-Я чувствую...-, -Я огорчаюсь...-; -Я не знаю, как реагировать..-).
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания (-Потому что я не люблю... -, -Мне бы хотелось ...-)-
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов (-Возможно, тебе стоит поступить так ...-, -В следующий раз сделай... -)
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Формула: Ситуация + Я - чувство + Объяснение.

III. Говорю, что вижу

Цель упражнения: проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

- Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок -

улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

- Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что вы видите относительно любого из участников. Например: «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

IV. Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

V. Выводы

ЗАНЯТИЕ 7. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Цель: развитие умения адекватно выражать свои эмоции и чувства и понимать выражение чувств и эмоций других людей.

Задачи:

- формирование базовых понятий по теме: эмоции и чувства;
- совершенствование умения конструктивно выражать эмоции и чувства;
- научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, развить собственную эмоциональную экспрессивность.

Время: 40 минут.

Информационный блок: Эмоции и чувства

1. Определения понятий. Эмоции и чувства как переживание человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции — непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства — отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают в себя несколько эмоций.
2. Функции эмоций и чувств - регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания («эмпатия»).
3. «Круг эмоций» — возможность классифицировать их по степени удовольствия/неудовольствия и принятия/отвержения объекта, на который они направлены.



I. «Мои эмоции»

Цель: выработка умений выразить эмоции адекватно ситуации.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе.

Лицо», «Радость. Губы», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий (10 минут).

Обсуждение:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

II. Упражнение «Угадай эмоцию»

Существуют несколько вариантов выполнения упражнения.

1. Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего — отгадать, какая эмоция была задумана.

2. То же самое, но половина участников изображают одну эмоцию, половина — другую. Водящий сначала отгадывает, какие это эмоции, а потом уточняет, кто что изображает.

Развиваются как навыки восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыки экспрессивного поведения.

Обсуждение. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую? А если человек говорит одно, а его вид говорит совсем о другом (например: говорит; «Мне интересно», а на лице написана скука)?

Умение конструктивно выражать эмоции — условие того, что они не принесут вреда.

III. Практическая работа «Полезьа и вред эмоций»

Возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему. Необоснованность однозначного разделения эмоций на полезные и вредные.

Пример: страх. Вред страха — удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха — позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Так же можно «разложить по полочкам» и остальные эмоции. Пусть подростки, разбившись на микрогруппы, сделают это самостоятельно применительно к гневу, стыду, скуке, радости.

IV. Упражнение «Скульптор и глина»

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй — «глины».

Задача «скульптора» — вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов.

Задача «глины» — быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры*» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, животные и т. п., а в самом широком варианте дается задание изобразить все что угодно.

Для «скульптора» — это развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства, а также эффективный способ получения обратной связи.

Для «глины» упражнение работает главным образом на развитие пластики и способности к эмпатии. Для группы в целом упражнение имеет сплачивающий эффект.

Обсуждение. Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки». Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей?

V. Выводы

Домашнее задание: Выбрать какую-нибудь из рассмотренных эмоций. По дороге домой посчитать встречных прохожих, демонстрирующих невербальные признаки этой эмоции.

ЗАНЯТИЕ 8. САМООЦЕНКА. Я-концепция

Цель: обучить участников программы основным приемам формирования и развития позитивной «Я-концепции».

Задачи:

- ознакомить подростков с понятием Я-концепции и ее составляющими;
- ознакомить с особенностями формирования и развития самооценки у подростков;
- развитие способности к самоанализу;
- выстраивание адекватной самооценки учащихся;
- выработка умения говорить и принимать комплименты.

Время: 40 минут.

Информационный блок. Подростковый возраст является периодом формирования новой Я-концепции. Осознание происходящих изменений является для подростка стрессом.

В результате быстрых изменений физического и психического состояния сформированная в детском возрасте Я-концепция должна быть заменена на новую, соответствующую особенностям подросткового и юношеского возраста. Формирование новой самооценки происходит с учетом мнения наиболее важных для подростка референтных групп —

родителей и сверстников. В зависимости от того, как воспринимают подростка эти значимые для него люди, формируется его собственное представление о себе (позитивная или негативная Я-концепция). Представление человека о себе (позитивная или негативная самооценка) влияет на всю его жизнь. Подростки, имеющие позитивную «Я-концепцию», легче справляются с жизненными трудностями, эффективно преодолевают стрессы.

Принято выделять следующие сферы «Я-концепции».

1-я сфера — «психологическое Я»:

- способность человека к волевой саморегуляции психических процессов — «контроль побуждений»;
- особенности настроения человека — его «эмоциональный тон»;
- оценка человеком своего физического «Я» — «образ тела».

Формирование образа тела в детском возрасте происходит постепенно в соответствии с изменениями внешности и размеров тела. В подростковом возрасте вследствие резких сдвигов физического и психического развития происходит перестройка «образа тела».

2-я сфера — «социальное Я»:

- особенности отношений человека с окружающими — социальные отношения;
- особенности нравственной саморегуляции человека, его нравственные нормы поведения — «моральное Я»;
- особенности выбора дальнейшего жизненного пути — образование, профессия, дальнейшие стремления и цели. На данный компонент влияет ценностно-мотивационная структура личности.

3-я сфера — «сексуальное Я»:

- «сексуальные отношения» — особенности сексуального поведения человека (информированность о вопросах взаимоотношения полов, формирование сексуальной ориентации, наличие поведенческих стереотипов

феминности (женственности) и маскулинности (мужественности), способность контроля своего полового влечения).

4-я сфера — «совладающее со стрессом Я» («копинг - Я»):

- «контроль над средой» — способность человека организовывать среду таким образом, чтобы максимально обеспечить себе возможность выбора различных способов деятельности в определенной ситуации;
- оценка человеком их личностных особенностей;
- «приспособляемость к среде» — способность человека адаптироваться к определенным условиям окружающего мира. «Высокая приспособляемость к среде» (копинг-Я) помогает человеку более эффективно преодолевать стресс.

«На этом занятии мы познакомимся с понятием самооценка, постараемся лучше разобраться в себе, открыть для себя некоторые способы улучшить свое самочувствие, более эффективно строить свою жизнь.

Изучив свои возможности, человек может управлять своим здоровьем, поведением, успехами в жизни».

I. Его сильная сторона

Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

II. Я-реальное" и "Я-идеальное"

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": Я-реальное и Я-идеальное. Дается 10 минут.

Обсуждение:

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

III. «Декларация моей самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой.

И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Обсуждение: Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

IV. На какой я ступеньке?

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней.

Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька - самооценка занижена
- 5-7 ступенька - самооценка адекватна
- 8-10 ступенька - самооценка завышена

V. Выводы

ЗАНЯТИЕ 9. МЕЖПОЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ

Цель: формирование системы этико-моральных норм, ценностей и идеалов в рамках общения между представителями противоположных полов.

Задачи:

- развитие навыков культуросообразного выражения эмоций и чувств;
- получение опыта эмпатии в межличностной интеракции;
- оформление системы нравственных и эстетических идеалов в межполовом общении.

Время: 40 минут.

I. «Рыцарь и дама его сердца»

Ребятам предлагается рассмотреть особенности взаимоотношений между мужчиной и женщиной в различные исторические периоды прошлого. Для этой цели подросткам предлагается проанализировать взаимоотношения таких драматургических персонажей, как Ромео и Джульетта, Татьяна Ларина и Евгений Онегин. В работе можно использовать следующие методические приемы:

1. Предложить девушкам написать письмо Ромео от лица Джульетты, Онегину от лица Татьяны, и т.д. (мальчикам соответственно от лица Ромео, Онегина).
2. Предложить обсудить в микрогруппах (по 3-4 человека) основные морально-этические ценности, которыми руководствуются литературные персонажи, а затем на общегрупповом обсуждении составить их список, предварительно проранжировать их по степени значимости для самих участников группы.
3. Провести такие ролевые игры (в разнополых парах): «Рыцарь и дама его сердца», «Знакомство на балу».

Итогом занятия является получение нового опыта общения с партнером противоположного пола, расширение сферы осознания межполовых взаимоотношений, получение возможности построения новой системы этико-моральных ценностей в межполовом общении(15минут).

II. «Он и она»

Ведущий предлагает участникам группы изложить свои взгляды о том, кто такая, по их мнению, настоящая женщина (настоящий мужчина).

На первом этапе группа делится на две части по половому признаку: мальчики обсуждают «кто такая настоящая женщина», девочки «кто такой настоящий мужчина».

На втором этапе обе подгруппы выбирают по одному из «докладчиков», которые заявляют обобщенную позицию мальчиков и девочек на общегрупповом обсуждении.

На третьем этапе ведущий проводит общегрупповую дискуссию в форме ролевой игры на тему «Настоящая женщина и настоящий мужчина».

Итогом занятия является получение новых знаний об участниках группы противоположного пола, развитие познавательных интересов, формирование навыка аргументировано отстаивать свою позицию(10минут).

III. Мужчина и женщина XXI века

Ведущий предлагает в игровой форме защитить ценности, нормы поведения, идеалы и т.д. межполового общения мужчины и женщины в прошлые столетия и в XXI веке. Для этого группа делится на две части, в состав каждой из которых входят как мальчики, так и девочки. Одна подгруппа в течение 10-15 минут должна самоорганизоваться, распределив необходимые функции по созданию мини-представления в защиту стиля взаимоотношений между представителями полов в XXI веке, другая - в прошлые исторические эпохи. Очередность выступления определяется по жребию. Во время выступления одной из подгрупп участники другой становятся зрителями-экспертами. После выступления подгрупп проводится общегрупповое обсуждение, итогами которого выступает общегрупповое решение: какие ценности, нормы поведения, идеалы межполового общения актуальны для любой эпохи и являются «вечными и общечеловеческими», а какие являются проходящими, отражающими лишь социокультурный уклад определенной исторической эпохи, а также в чем характерная особенность взаимоотношений между полами в XXI веке.

Итогом занятия является создание целостного представления о демонстрации преимуществ того или иного стиля общения между мужчиной и

женщиной; определение морально-этических ориентиров для выработки индивидуального стиля в межполовом общении каждым участником группы(15минут).

IV. Выводы

ЗАНЯТИЕ 10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ

Цель: обобщение полученного опыта; закрепление положительной установки (веры в успех); ориентация на использование полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизни; обеспечение механизма обратной связи (подведение итогов работы).

Время: 40 минут.

I. Эссе

В заключение участники пишут краткое эссе:

- О занятиях: ожидание, упражнения, интерес, навыки и т.д.
- О ведущем: условия, стиль руководства, личностные качества.
- Об участниках: комфорт, доверие, активность.
- О себе: ощущения и чувства.

II. Последняя встреча

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

Происходит обсуждение — подводятся итоги.